



# Baked Chicken and Brown Rice

240 calories | 19g carbs | 10g fat (3.1g sat fat) | 32g protein |  
457mg sodium | 2g fiber per serving

**Serves 6 for \$8.55**

## Ingredients

- 1 ½ cups brown rice
- 6 boneless skinless chicken thighs
- 3 cups chicken stock, boiling
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 12 ounce bag frozen mixed peas and carrots

Preheat oven to 375 degrees. Evenly spread brown rice on the bottom of a 9x13 baking dish. Place chicken on top.

Pour in the hot chicken stock and season with salt and pepper.

Bake 45 minutes. At the end of cooking, add mixed vegetables and bake 5 more minutes until warmed through.





# Pollo al horno con arroz integral

240 calorías | 19g carbs | 10g grasa (3.1g grasa sat) | 32g proteína |  
457mg sodio | 2g fibra por porción  
**6 porciones por \$8.55**

## Ingredientes

- 1½ taza de arroz integral
- 6 muslos de pollo deshuesados y sin piel.
- 3 tazas de caldo de pollo hirviendo.
- ½ cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 1 paquete (12 onzas) de arvejas congeladas con zanahorias.

Precalienta el horno a 375 grados. Distribuye el arroz uniformemente en un recipiente refractario de 9x13. Pon el pollo encima.

Agrega el caldo de pollo y salpimienta.

Llévalo al horno durante 45 minutos. Al final de la cocción agrega las verduras que quieras y hornea por 5 minutos más hasta que esté todo bien caliente.

